

h e d s

Haute école de santé
Genève

Filière Nutrition et diététique

Hes·SO GENÈVE

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale

HAUTE ÉCOLE DE SANTÉ
NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

GOOD
DIET
GOOD
GAME

Informations disponibles sur le site internet de la Société Suisse de Nutrition

Léa Aresu, Elodie Geiser, Alyssa Gerber, Fanny Mühlemann, Sabrina Nunes Gameiro, Rafael Silva Ceroula
Étudiants 2BSc Nutrition et diététique



ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE
& PERFORMANCES SPORTIVES



MACRONUTRIMENTS

Les **GLUCIDES** sont la principale source d'énergie pour le corps.

Les **LIPIDES** sont les nutriments les plus riches en énergie.

Les **PROTÉINES** sont les principaux composants des muscles, de la peau et des membranes.

FIBRES ALIMENTAIRES

Les **FIBRES ALIMENTAIRES** sont des glucides non digestibles, stimulant le transit et la satiété.



PRODUITS LAITIERS

← 30 g fromage à pâte dure

← 60 g fromage à pâte molle

200 ml de lait

200 g de yaourt, séré, cottage cheese

3X PAR JOUR



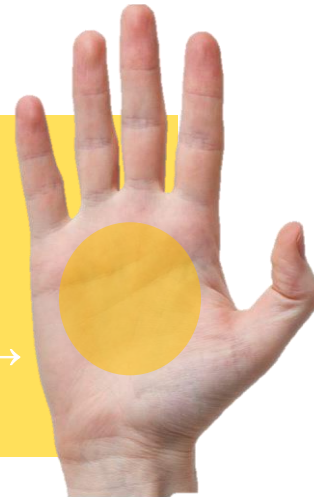
MATIÈRES GRASSES

1 cuillère à soupe d'huile par repas

← 10 g de beurre

20 à 30 g d'oléagineux →

1X PAR JOUR



HYDRATATION

1,5 à 2L

QUOTIDIENNEMENT



PORTIONS RECOMMANDÉES



FÉCULENTS

100 g de pain/pâtes (à pizza)
65 g de légumineuses (crues)
270 g de pommes de terre
70 g de pâtes, riz (cru), maïs, biscottes, crackers,
blé complet, etc.

3X PAR JOUR

PROTÉINES

100-120 g de poisson, viande, volaille, tofu, quorn,
seitan
2 à 3 œufs

1X PAR JOUR



FRUITS ET LÉGUMES

100-120 g de légumes ou fruits

5X PAR JOUR



MICRONUTRIMENTS

Il s'agit des **VITAMINES**, **MINÉRAUX** et **OLIGO-ÉLÉMENTS**.

Leur consommation en quantité **SUFFISANTE** permet
d'éviter des **CARENCES**, susceptibles de péjorer la
PERFORMANCE SPORTIVE.

HYDRATATION

Compensation des pertes avec des
apports hydriques **SUFFISANTS**.

Les **BOISSONS SUCRÉES**, y compris le
jus de fruits, sont à consommer avec
MODÉRATION.

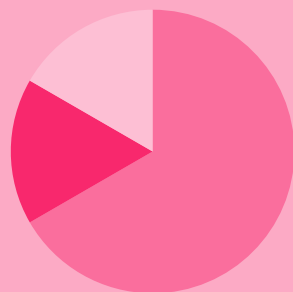


AVANT L'ACTIVITÉ SPORTIVE

03-04H

AVANT match ou
entraînement

Un **REPAS** riche
en **GLUCIDES** !



Exemple : Pâtes 2/3,
courgettes 1/6 et poulet 1/6

01H

AVANT et PENDANT match
ou entraînement

Un **EN-CAS** facile à digérer
contenant des **SUCRES** !

Exemples : Boules d'énergie, pain d'épice, pâtes
de fruits, compote de pomme, banane

APRÈS L'ACTIVITÉ SPORTIVE

00-01H

APRÈS match ou
entraînement

COLLATION ou **REPAS** contenant
des **PROTÉINES**, **LIPIDES** et **GLUCIDES**

Exemple de collation :
sandwich au jambon-
beurre et 5 dl d'eau

Exemple repas :
pommes de terre,
cabillaud et carottes

RÉCUPÉRATION

RÈGLE DES 3 R

Réhydrater, **R**echarger et
Reconstruire les muscles